

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПРОСТОРИ ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ

УДК 159.9

РЕСУРСИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СІМЕЙНІЙ МЕДІАОСВІТІ

Вознесенська Олена,

канд. психол. н., с. н. с., Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, доц. каф. психодіагностики й клінічної психології КНУ імені Тараса Шевченка, президент ВГО «Арт-терапевтична асоціація»

Сидоркіна Марина,

канд. психол. н., н. с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, психолог БДТ Подільського району міста Києва, член ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)

Стаття містить досвід використання арт-терапії в рамках медіаосвітніх програм на базі позашкільної освіти. Розглядається технологія медіа-клубу з використанням арт-терапії. Робиться висновок, що арт-терапія є адекватною методологією не тільки для підвищення сімейної медіакультури, але й задля розвитку психоемоційної культури родини.

Ключові слова: медіа-клуб, психоемоційна культура, медіакультура, діти.

Статья содержит опыт использования арт-терапии в рамках медиаобразовательных программ на базе внешкольного образования. Рассматривается технология медиа-клуба с использованием арт-терапии. Сделан вывод, что арт-терапия является адекватной методологией не только для повышения семейной медиакультуры, но и для развития психоземональной культуры семьи.

Ключевые слова: медиа-клуб, психоземональная культура, медиакультура, дети.

The experience of using art therapy as part of media education programs in after school education is presented in the article. Media club technology which involves using art therapy is discussed. It is concluded that art therapy is a relevant methodology which helps not only to enhance family media culture, but facilitates development of psycho-emotional culture of family.

Key words: media club, psycho-emotional culture, media culture, children.



Постановка проблеми. Виховання емоційного інтелекту дитини, розвиток її здатності розуміти власні почуття та емоції, а також почуття та емоції інших людей, те, як дитина обходитиметься із власними почуттями та почуттями інших людей, значною мірою залежить від психоемоційної культури батьків та їх взаємодії з дітьми. Те, як людина обходиться зі своїми емоціями та почуттями, суттєво впливає на її психологічне здоров'я. Діти схильні наслідувати в цьому плані своїх батьків. Батьки першими створюють для дітей рамки того, які прояви емоцій є прийнятними, а які – ні. Батьки надають дітям приклад того, що вони роблять, коли відчувають злість, образи, відчай, сум.

Але сучасні реалії побудовані на основі інформаційної інтенції [5], спілкування в сім'ї набуває рис обміну інформації, тому що основним дозвіллям родини часто є перегляд телебачення та інші види взаємодії з інформаційним простором – медіа-дозвілля. Безмежність інформаційного простору навколо сім'ї, невизначеність його меж, зарахування телевізора до «членів сім'ї», можливість спілкуватися на відстані за допомогою медіа та інші ознаки інформаційного суспільства призводять до роз'єднаності членів родини, зростання емоційної відстані між ними, зниження згуртованості. Сучасні дослідження свідчать, що взаємообмін почуттями, радіщами та прикростями, спонтанністю, сміхом та теплотою у спілкуванні членів сімей все більшою мірою заміщається сухим та суворим обміном інформацією.

Враховуючи інтенсивну експансію медіа у всі сфери життя, зокрема й у сферу соціалізації підростаючого покоління, необхідним є пошук шляхів профілактики пов'язаних із цим можливих негативних наслідків. Саме тому в умовах інформаційного вибуху особливого значення набувають програми, що спрямовані на розвиток медіакультури сім'ї та водночас сприяють формуванню психоемоційної культури дитини. Розробка стратегій психопрофілактичної роботи з сім'ями, спрямованої на розвиток психоемоційної культури як дорослих, так і дітей є важливим завданням психологічної науки.

Отже, *метою* статті є презентація досвіду використання арт-терапії в рамках медіаосвітніх програм на базі позашкільної освіти з метою не тільки підвищення сімейної медіакультури, але й задля розвитку психоемоційної культури родини.

Перший досвід сприймання і використання медіа-інформації діти отримують в сім'ї. «Саме на батьках лежить місія першими навчити



своїх дітей основам інформаційної поведінки і безпеки, призвичаїти до культури відбору та сприймання медіа-продукції» [3, с. 166]. Об'єднання сім'ї в процесі сімейної медіаосвіти створює можливості для подолання відчуження між членами сім'ї внаслідок вторгнення інформаційного простору у простір сім'ї. Це вторгнення проявляється у тому, що члени багатьох сімей приділяють значно більше уваги своїм гаджетам та девайсам, аніж спілкуванню один з одним. За таких умов розвиток психоемоційної культури дітей значно ускладнюється та набуває особливого значення.

Ефективною стратегією профілактики психоемоційних порушень та, водночас, медіазалежностей, й зміцнення медіаімунітету дітей є організація психопрофілактичних занять для сімей, спрямованих на розвиток як психоемоційної культури дітей та дорослих, так і здатності до критичного сприймання інформації, розвиток навичок захисту від медіа-маніпуляцій, розвиток естетичних смаків, різноманітних форм самовираження через медіатворчість.

Значний потенціал в організації такої психопрофілактичної роботи має інтеграція арт-терапевтичних технологій в медіаосвітні програми. Ця інтеграція створює умови для вирішення проблеми розвитку психоемоційної культури дитини та батьків.

Питання переживання емоцій розглядається нами у двох площинах – як емоцій, викликаних реальними подіями, та тих, що викликані медіа-текстами. Родина завжди була для людини тим місцем, де вона могла максимально розкритися, бути собою, відчувати емоційне тепло, близькість, отримати підтримку в складній ситуації. Але сьогодні справжні емоції людини підміняються емоціями, які вона переживає під час перегляду вигаданих історій на екрані. Е. Морен, аналізуючи процеси партиципації (проекції-ідентифікації), що виникають під час взаємодії з кіновидовищем, робить висновок про роботу фільму як допоміжної машини почуттів, тому що фільм виконує замість глядача частину його психічної роботи [6]. Реальність кінопроекції не є реальною, хоча такою і здається. Видовище, що емоційно переживається глядачем (на відміну від реального переживання), не дає йому досвіду, що є неодмінним наслідком реального переживання. У глядача немає ані ризику, ані ангажованості, він не піддається небезпеці. Він відчуває страх чи гнів, чи радість, але водночас він у спокої, він пасивний, він знає, що дії, які відбуваються на екрані, його не зачеплять. Така



нереальна реальність фільму – це краще, ніж небезпечна реальність життя – буря на морі, автомобільна катастрофа, адже ця реальність дає змогу відчувати водночас і безпеку, і сп'яніння ризиком. Глядач перебуває поза дією, він практично не бере участі в ній. Але якщо партиципація глядача не виражається в діях, вона знаходить своє відображення в емоціях, стає внутрішньою, тою, що відчувається. Пасивність глядача, що призводить до регресу, робить його сентиментальним, чутливим, сльозливим [там само].

Справа в тому, що під час взаємодії із медіа діти (як і значна частина дорослих) не мають можливості / не вміють / не встигають здоровим чином висловити почуття, які в них виникають. Невисловлені почуття, які може викликати взаємодія з медіапродукцією, у разі якщо вони накопичуються, можуть призводити до погіршення емоційного та навіть фізичного самопочуття. Надлишок емоцій, викликаних медіатекстами, емоційне перенавантаження, підвищена чутливість до медіатекстів, призводить до дефіциту емоційної енергії в реальному житті, прохолоди та байдужості в реальних стосунках.

Отже, дитина, що призвичаїлася в сім'ї до такої нереальної реальності й викривленого переживання почуттів та емоцій, виходить у реальний світ зовсім не підготовленою до взаємодії з ним. Батьки «дітей екрану» не можуть навчити маля переживати і виражати реальні емоції. Партиципація відбувається лише через екран та екранні персонажі, що стають надалі друзями, з якими дитина будує парасоціальні стосунки.

Використання арт-терапевтичних технологій в процесі медіаосвіти створює умови для висловлення почуттів, які накопичуються у тому числі і в результаті взаємодії із медіа, що є важливою умовою профілактики психоемоційних порушень, особливо у дітей, та сприяє розвитку їх психоемоційної культури.

Образотворча діяльність у багатьох випадках виступає дуже важливим інструментом комунікації, надаючи дитині можливість вибудовувати більш гармонійні стосунки із зовнішнім світом. Використання арт-терапевтичних технологій, з нашої точки зору, створює можливості для фасилітації «виходу» медіаспоживачів (як дорослих, так і дітей) з ролі «пасивних споживачів» медіапродукції, і допомагає з одного боку здійснювати профілактику психоемоційних порушень, а з іншого – сприяє розвитку рефлексивної позиції під час взаємодії з ме-



діа, що є важливим кроком на шляху формування активної та свідомої особистісної позиції по відношенню до медіа. Важливою перевагою арт-терапевтичних технологій є й те, що їх використання сприяє розвитку психоемоційної культури як у дорослих так і у дітей.

Розроблена та апробована на базі БДТ Подільського району м. Києва комплексна медіаосвітня програма включає три наступні блоки:

1. лекційно-семінарські заняття для батьків вихованців навчального закладу щодо медіа-культури: вплив різних медіа на розвиток дітей, медіа-залежності та форми їх подолання, культура обговорення медіа-продуктів з дітьми.

2. підвищення медіакультури сімей шляхом організації медіа (кіно) – клубу (перегляд кінофільмів кількома сім'ями з дітьми з наступним обговоренням) – практичне заняття з культури обговорення медіа-продуктів з дітьми;

3. розвиток медіа-творчості у сім'ї (створення кожною сім'єю власного мультфільму, сайту, іншого медіа-продукту) – перехід зі споживацького рівня взаємодії з медіа на рівень створення медіа-контенту.

Для організації психопрофілактичних занять з розвитку психоемоційної та медіакультури для сімей із дітьми молодшого шкільного віку, на нашу думку, найбільш доцільним виявляється звернення до методологічних принципів організації сімейної арт-терапевтичної студії, що також створює умови для гармонізації сімейних стосунків [2]. Організація такої студії передбачає комбінування студійного та тематичного підходів, а також комплексну форму групової роботи, яка включає в себе як індивідуальну, так і спільну образотворчу діяльність членів групи, а також вербальну комунікацію.

У цій статті ми розглянемо практичні заняття з медіакультури: кіно – клуб з використанням арт-терапевтичних технологій задля розвитку психоемоційної культури сім'ї. На цих заняттях нами пропонується застосувати підхід через емоційний відгук глядача на аудіовізуальну медіа-продукцію.

Заняття містить такі етапи:

- колективний перегляд аудіовізуального медіатексту масової (популярної) культури групою сімей, що мають дітей однакового віку;



- зворотній емоційний зв'язок стосовно медіа-продукту, визначення ступеня їх емоційного впливу. Метою є допомога батькам на власному досвіді навчитися обговорювати з дітьми медіа-продукцію;
- ігрове заняття – «розповідь від імені героя», «герой у змінній ситуації» задля розвитку здатності дитини ототожнити себе з персонажем, зрозуміти та відтворити його психологію, лексику, обґрунтувати мотиви його дій і вчинків.

Ігрова діяльність сприяє розвитку уваги, пам'яті, мислення, надає можливості самозцілення дитини, розвиває її самостійність, вміння справлятися з труднощами. Ігрова діяльність, пов'язана з медіа, поєднує реальність та уяву дитини. Арт-терапія як форма гри є адекватною методологією для використання в медіаосвітніх програмах для дітей молодшого шкільного та дошкільного віку, які й повинні будуватися на іграх: імпровізаціях, театралізованих, рольових, що дуже подобаються молодшим школярам, сюжетно-рольових, в який порядок з виконанням певної ролі, розвиваються сюжетні лінії, образно-рольових: учасники грають певну роль, не розвиваючи сюжету, імітаційних, режисерських іграх на медіа-матеріалі: учасники грають певні ролі, і, одночасно, є режисерами. І дорослий, і дитина можуть реалізувати свій творчий потенціал, проявити вигадку, фантазію, уяву, запропонувати свої варіанти.

На цьому етапі ми використовували таку форму арт-терапії як драматерапію. Група обирає улюблений медіа-продукт однієї з сімей, і під керівництвом дитини-«режисера» програє або саму історію, або її вигадане продовження. Так форма роботи зближує групу, дозволяє усім створити власну міфопоетичну реальність, що притаманна самій групі. В одному з випадків учасники групи стали персонажами улюбленого мультфільму одного з хлопчиків – «Тачки» (американський повнометражний анімаційний фільм, лірична комедія, що вийшла на екрани у 2006 році, але захопила увагу дітей та підлітків на кілька років, що призвело до виходу «Тачки – 2» та «Тачки – 3»). Між усіма учасниками групи, включаючи ведучих, були розподілені ролі з мультфільму та програний загальний сюжет кілька разів. В черговий раз актори стали відмовлятися від повторення тих самих сцен, що призвело до того, що ініціатор дійства – режисер та «сценарист» – був змушений увімкнути власну творчу уяву, додати інших персонажів та ро-



звити сюжет далі. І батьки, й діти були дуже задоволені тим, що отримали в процесі гри.

Зупинимось на деяких прикладах використання арт-терапевтичних технологій в організації медіаосвітніх занять для сімей, присвячених профілактиці психоемоційних порушень та розвитку психоемоційної культури. Організація такого заняття включає таку форму роботи як сімейний кіно-клуб, що передбачає спільний перегляд мультиплікаційних або художніх фільмів, призначених для дитячого віку, обговорення та творчість на тему медіа-продукту.

Приклад 1. Прикладом медіа-продукту, який може бути запропонований учасникам такого заняття, може бути російський анімаційний фільм Ганни Буданової «Образа», що був знятий на скатеринбургській студії «Урал Сінема». На кінофестивалі в Абу-Дабі режисерка отримала головний приз міжнародного конкурсу короткометражних картин «Чорну перлину» [1].

Звернення до теми образ є важливим у психопрофілактичній роботі як з дітьми, так і з дорослими. Почуття образи є одним із комплексних почуттів, яке включає в себе гнів на того, хто образив тебе, та жалість до себе. Крім того, складовою образи може бути почуття вини, яке проектується на іншу людину (звинувачення). Образа зазвичай виникає, коли поведінка іншої людини, на яку ми ображаємося, відрізняється від тієї, на яку ми очікували по відношенню до себе. Те, як людина переживає почуття образи, сильно впливає на її загальне психологічне та фізичне самопочуття та здоров'я. Загальновизнаним є зв'язок між наявністю накопичених образ та рядом психосоматичних захворювань. Враховуючи, що патерни переживання почуттів часто передаються із покоління до покоління, участь у психопрофілактичних заняттях, присвячених розвитку психоемоційної культури, як дітей так і батьків в цьому контексті набуває особливого значення.

Перегляду анімаційного фільму «Образа» передуює обговорення з дітьми та їхніми батьками різних почуттів, їх прояву в поведінці. Для розігріву можна запропонувати учасникам зобразити скульптури тих або інших почуттів та висловитись з приводу того, які почуття приємно, а які неприємно переживати тощо. Після цього проводиться перегляд анімаційного фільму.

Питання, які пропонуються для обговорення після перегляду:

- Про що з вашої точки зору цей мультфільм?



- Які почуття викликав мультфільм?
- Чи є у вашому житті місце для образи?
- Як виглядає Ваша образа?

Серед почуттів, які найчастіше виникали в учасників під час перегляду були наступні: роздратування, злість, співчуття, біль.

Після обговорення кожному учаснику пропонується намалювати мінімум по два малюнки, відобразивши на одному свої враження від анімаційного фільму, а на другому – свою образу (яка могла колись виникнути, якщо на даний момент ніякої актуальної немає) та те, що із нею може відбуватися. Самі по собі зображення почуттів та торкання теми «образ» в подальшому обговоренні може мати значний терапевтичний ефект.

Ведучому варто сформулювати основні правила взаємодії учасників групи під час обговорення. Спочатку висловлюється автор малюнку, розповідаючи у довільній формі про свої почуття та зображення. (Слід враховувати, що не всі діти погоджуються одразу розповідати про свої малюнки. Варто не порушувати їхнього права на вільний вибір та не підганяти або не змушувати їх). Після того, як автор висловився, ведучий питає у нього, чи бажає він почути зворотній зв'язок щодо того, що він озвучив, від інших учасників обговорення. Обговорення малюнків здійснюється із наголосом на власних почуттях, без оцінки та інтерпретації того, що намальовано на малюнках інших.

- Що ви помітили?
- Які ще почуття у вас виникли під час перегляду?
- Що ви відчуваєте по відношенню до головної героїні?
- Що відбувалося із героїнею?
- Що відбувалося з її образою?
- Що героїня робила зі своєю образою?
- Як наявність образи впливала на дівчинку?
- Як вона змінювалася?
- Хто керував життям героїні наприкінці мультфільму?
- Як же тоді образа впливає на людину, яка «носить її із собою»?
- Якби ви могли щось змінити у цій історії, що би ви зробили?
- Як можна було би допомогти дівчинці?
- Як вона могла вчинити із тією образою, яка народилася з її

малюнку?



- В яких випадках буває, що ви ображаєтесь?
- Як Ви вчиняєте зі своїми образами?
- Що ви робите, коли ображаєтесь?
- Що допомагає Вам, коли ви ображаєтесь?
- Яке є специфічне дієслово, яке виражає те, як можна чинити

з образою або з людиною, через вчинки/слова/поведінку якої й виникла та чи інша образа?

Слід враховувати, що ведучий таких занять має бути дуже обережним, не нав'язуючи учасникам занять свою позицію, а лише фасилітуючи обговорення.

Обговорення малюнків та пов'язаних з ними почуттів допомогло учасникам по-новому поглянути на почуття образи та те, як вони його проживають. Обговорення почуттів у дитячо-батьківській групі має низку переваг. Батьки більше дізнаються та отримують можливість поглянути на те, як переживають це почуття їх діти, ровесники їх дітей, інші батьки. Для дітей таке заняття є корисними, адже вони у безпечній атмосфері діляться своїми переживаннями та мають можливість почути зворотній зв'язок не лише від своїх ровесників і не лише від батьків, а й від інших дорослих, дізнатися більше про те, як інші люди переживають почуття образи. Фасилітація обговорення ведучим здійснюється таким чином, аби усі учасники групи відчували підтримку. Для частини дітей підтримуючий зворотній зв'язок від інших дорослих виявився не менш, а то й більш важливим, ніж підтримуючий зворотній зв'язок від їх власних біатків.

Серед висновків, які озвучили, та «відкриттів», які зробили для себе учасники груп в результаті обговорення анімаційного фільму та створених малюнків, – наступні:

- *«Коли людина тягне за собою образу та не відпускає її, в неї це забирає багато сил, і врешті образа починає керувати її життям»;*
- *«Моя дитина вважає, що тим, хто її образив обов'язково потрібно мститися»;*
- *«Моя образа захована у підвалі, а я час від часу ходжу до неї та підгодовую її»;*
- *«Якщо спробувати відволіктися від образи, не пробачивши того, хто тебе образив (не відпустивши образу) – вона нікуди не дівається»;*



- *«Дитині потрібна емоційна підтримка мудрого дорослого, коли хтось її образив, та допоміг би їй навчитися пробачати»;*
- *«Іноді образа «розсіюється» як сірі хмари і ніби «виливається дощем», цьому часто допомагає підтримка близьких людей та друзів, яким можна розповісти про свої почуття, і які вміють підтримувати»;*
- *«Пережити образу та пробачити іноді допомагає час та аналіз ситуації, спроби уявити її з точки зору різних її учасників та зрозуміти, чому саме вони вчинили таким чином»;*
- *«Я прагну відволіктися на якусь діяльність, коли ображаюся на когось, але якщо я не відпускаю образу, вона може нікуди й не дітися, навіть якщо на певний час мені і вдасться відволіктися»;*
- *«Фізичні зусилля іноді допомагають мені «випустити пар»;*
- *«Найкращий варіант – коли вдається висловити образу та відпустити її, пробачивши того, хто тебе образив, але звісно це не означає «забути про те, що сталося», адже тоді ми не здобуємо досвід».*

Обговорення теми «образ» з подальшим «виходом» на тему «пробачення та його значення для гармонійного розвитку людини та її успішного функціонування» мало значний психотерапевтичний ефект завдяки усвідомленню учасниками наявності у них самих вибору того, як вони обходяться зі своїми почуттями («носять» із собою свої образи, або ж відпускають та пробачають тих, хто їх образив). Іншими важливими результатами проведення занять є наступні: члени сімей отримали спільний досвід рефлексії з приводу медіа; батьки краще познайомились із стратегією, яка може бути застосована в процесі розвитку медіа-культури та медіа-імунітету дітей, члени сімей дізналися багато нового про внутрішні світи та світобачення один одного.

Це не єдиний випадок, коли медіа-продукт стає потужним стимулом для виникнення почуттів та надає можливості обговорювати теми, на які в сім'ї може бути табу. Ще один приклад такого анімаційного фільму – «Angry Man» – фільм норвежського режисера Аніти Кіллі, який в 2010 році зібрав велику кількість призов на міжнародних фестивалях, а на найпрестижнішому в світі анімації перегляді у французькому Ансі отримав відразу три призи: глядацьких симпатій, спеціальний приз журі та винагороду Unicef. В основу фільму покладено проблему домашнього насильства та почуттів страху, вини, які переживає дитина. Використання цього анімаційного фільму в медіа-клубі



обмежено, якщо серед сімей, які відвідують заняття є такі, де названа проблема є актуальною.

Задля роботи з тематикою сором'язливості, страхів, пов'язаних з новими знайомствами, можна використовувати вітчизняний анімаційний фільм «Безглуздий вомбат», створений в 1991 році режисером Сергієм Кушнеровим [3].

Висновок. Таким чином, використання арт-терапевтичних технологій на медіаосвітніх заняттях окрім створення можливостей для вирішення власне медіаосвітніх завдань зі зміцнення медіа-імунітету, формування медіа-культури також має значний психопрофілактичний та психотерапевтичний потенціал, сприяє розвитку психоемоційної культури родини.

Література:

1. Буданова А. Обида. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=EK4Qty5ZvBs>
2. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапевтична майстерня як форма профілактики сімейних дисфункцій / О.Л. Вознесенська, М.Ю. Сидоркіна // Соціально-психологічні особливості професійної діяльності працівників соціальної сфери: Матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Мелітополь : ПП Шмиголь, 2007.– С. 62-67
3. Кушнеров С. Безглуздий комбат. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=ZHEM-_VqUs0
4. Медіа культура особистості: соціально-психологічний підхід: Навчальний посібник / О.Т. Баришполець, Л.А. Найдьонова, Г.В. Мироненко та ін.; За ред. Л.А. Найдьонової, О.Т. Баришпольця. – К. : Міленіум, 2009. – 440 с.
5. Різун В. В. Теорія масової комунікації: підруч. для студ. галузі 0303 «Журналістика та інформація» / В. В. Різун. – К. : Вид. центр “Просвіта”, 2008. – 260 с.
6. Morin E. Le cinema ou l'homme imaginaire / E. Morin // Essais d'antropologie sociologique. – Paris, Les Editions de minuit, 1956. – P. 97–132. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.psychology.ru/library/00039.shtml#P01#P01>
7. Sinna Mann. – [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=1SsXQ8M4Ee8>.

